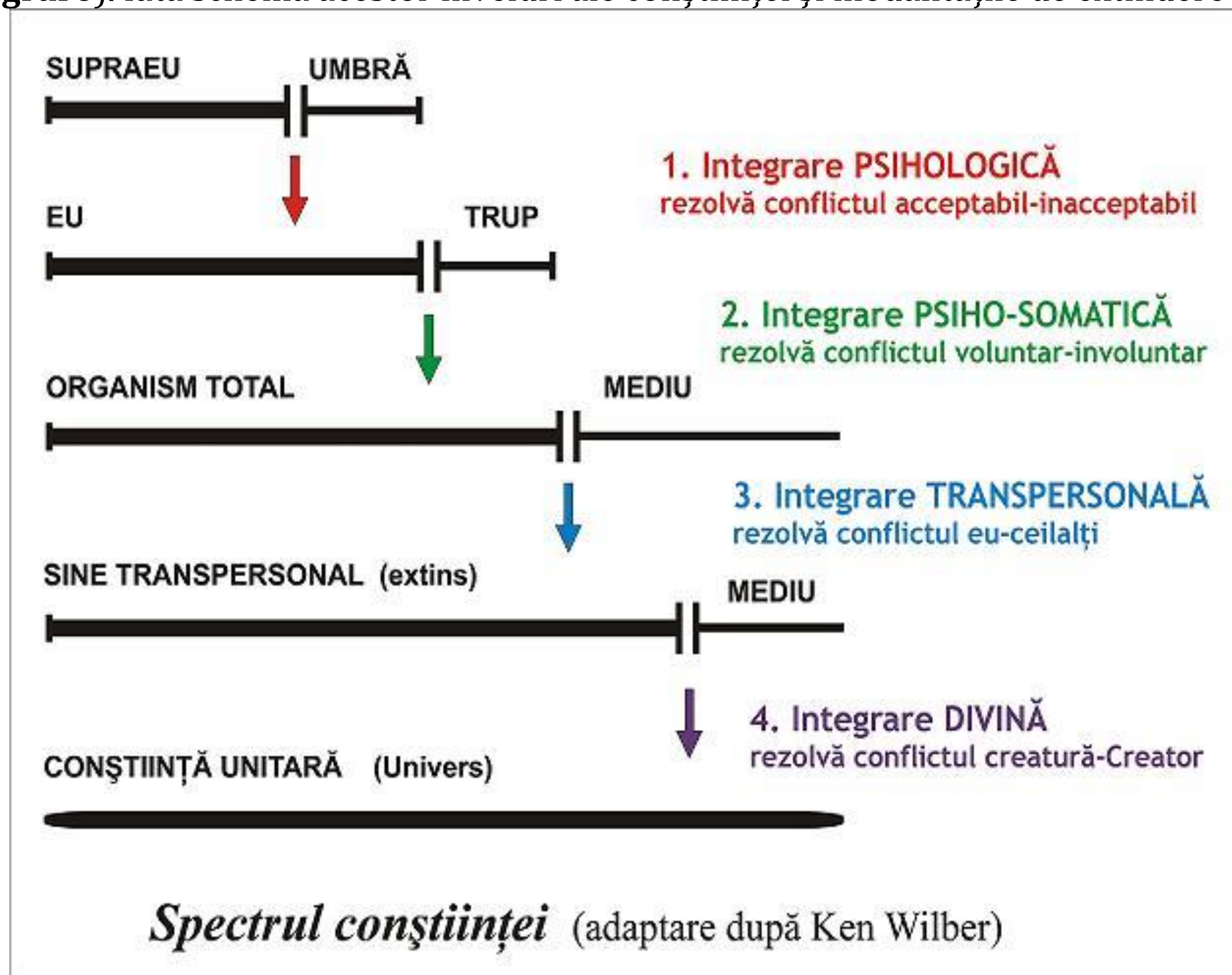
CONŞTIINŢA TRANSPERSONALĂ

de Răzvan Alexandru Petre

SPECTRUL CONŞTIINŢEI

După filosoful Ken Wilber, **conştiinţa umană** poate fi abordată de pe mai multe niveluri de analiză. Fiecare nivel se diferenţiază prin modul în care trasează limita între ceea ce considerăm a fi SINELE nostru şi exteriorul, NON-SINELE. Graniţele sunt trasate în mod subiectiv. Prin urmare, conştiinţa ar fi acel fragment al realităţii cu care **ne identificăm** la un moment dat. Mesajul spiritual pe care ni-l transmite acest model este că **Nu există limite pentru cuprinderea conştiinţei!**...

Autorul menţionează 5 niveluri de identificare posibile. Nivelele primare au anumite inconveniente, dar şi soluţii de depăşire a acestora, prin accederea la următorul nivel (în ordinea progresului). Sunt implicate metode terapeutice psihologice sau spirituale destinate lărgirii câmpului conştiinţei, prin unificarea contrariilor (**integrare**). Iată schema acestor niveluri ale conştiinţei şi modalităţile de extindere a ei.



Spectrul conştiinţei (adaptare după Ken Wilber)

Observaţii asupra schemei:

— Graniţa dintre SINE şi NON-SINE este evidenţiată în desen ca o falie.

— SINELE este reprezentat cu o linie mai groasă decât NON-SINELE.

— Supreu + Umbră = Eu

— Eu + Trup = Organism total

Explicaţii ale modelului:

1. Separarea SUPRAEU – UMBRĂ şi modalităţi de unificare a lor

Definiţii: ***Supraeu*** = imaginea de sine ce conţine doar calităţile considerate de individul respectiv drept acceptabile. ***Umbra*** = tendinţe psihice repudiate, nerecunoscute de individ, fiindcă sunt considerate negative, malefice, indezirabile, dar

care îi aparţin în totalitate.

Inconvenientul separării: Un mare consum de energie psihică cu "mecanismele de apărare" a imaginii de sine împotriva umbrei.

Unificarea, integrarea: Trebuie să ştim că părţile întunecate nu lipsesc nimănui, venind după milenii de evoluţie biologică, multiple întrupări şi evenimente ale vieţii actuale. Acceptându-ne umbra, căpătăm o imagine de sine corectă, ne ferim de suferinţe psihice inutile, devenim mai liberi lăuntric, căpătăm o viziune mai clară asupra realităţii exterioare.

Metode de integrare: analiza tranzacţională, psihanaliza, catharsisul artistic (basme, filme), terapie cognitivă, psihodramă etc.

Autocunoaşterea prin introspecţie stă în puterea fiecăruia, oferindu-ne fericire şi luciditate. Fă-o cu sinceritate, căci nu e nimeni să te certe sau să te ridiculizeze, eşti singur, scotocind prin mintea ta!

Metodele de mai sus ne ajută să dobândim ceea ce se numeşte în limbaj psihologic "un ego sănătos". În unele crize psihotice este posibilă manifestarea neîngrădită a umbrei prin anihilarea supraeului, ceea ce ţine, evident, ori de patologie, ori de satanism.

2. Separarea EU – TRUP şi modalităţi de unificare a lor

Definiţii: ***Eu*** = aspectele psihologice ale fiinţei umane. ***Trup*** = aspectele fizice (somatice).

Inconvenientul separării: Trupul e considerat sediul "păcatului" şi al suferinţei, fiind dispreţuit ca atare. Emoţiile negative pot provoca tensiuni musculare şi blocaje energetice, care, cronicizându-se, provoacă boli psiho-somatice.

Unificarea, integrarea: Ne recăpătăm bucuria de "a trăi" în corp, nu doar în cap. Trupul nu mai este considerat o sursă de probleme (boala, moartea, impulsuri inacceptabile social), ci o gigantică înţelepciune şi o sursă de plăcere vitală. Bunăstarea mentală şi fizică există deja în organismul total dacă nu o perturbăm prin imixtiunea mândră şi stângace a Eu-lui.

Metode de integrare: terapia Gestalt, hatha-yoga, psihoterapia umanistă, analiză existenţială, metoda Lowen (analiza bioenergetică) etc. În terapiile de acest tip se caută suspendarea "vorbăriei mentale" şi concentrarea atenţiei pe simţuri.

Conştientizând că activităţile corporale involuntare sunt o parte integrantă din tine, te vei simţi confortabil în prezenţa proceselor spontane şi nu vei mai avea obsesia de a controla tot ce se întâmplă cu tine şi cu lumea din jur, căpătând un simţ al libertăţii mai extins.

3. Separarea ORGANISM TOTAL – MEDIU şi modalităţi de unificare a lor

Inconvenientul separării: Ciocnirea dintre personalitatea mea şi a celorlalţi semeni, conflictele de interese, ameninţările şi grijile pentru subzistenţă într-un mediu aparent ostil.

Unificarea, integrarea: Una din metodele psihologice dovedite a fi eficiente de-a lungul timpului este aceea de a mă pune în starea de **martor detaşat**, care urmăreşte obiectiv – fără a le judeca – grijile, preocupările mele, stările, gândurile, sentimentele. Nu mă identific cu mintea sau trupul, ci le cuprind într-un "eu" mai larg, care se întinde dincolo de persoana proprie (denumit şi Sinele trans-personal).

Metode de integrare: psihologia transpersonală, psihologia analitică a lui Jung, altruismul, raja-yoga, tehnicile lui Maslow, Assagioli, comuniunea cu îngerii şi sfinţii etc.

Mecanismul subtil psihologic este cel de dez-identificare cu persoana proprie,

dizolvarea ego-ului. În acest sens, un proverb al filosofiei perene spune că «Cine "moare" înainte de a muri nu mai "moare" după ce moare».

4. Separarea SINE TRANSPERSONAL – MEDIU şi modalităţi de unificare a lor

Extinderea tot mai largă a Sinelui transpersonal poate duce, eventual, la o stare de conştiinţă fără limite, cât întreg Universul, în care nu mai există nicio graniţă între SINE şi NON-SINE. Acum dispare orice urmă a ego-ului, oricât de subtilă. Este urmarea Graţiei Divine, fără nicio îndoială – starea dumnezeiască, idealul suprem al tuturor misticilor, cea mai mare fericire posibilă, care anulează alte dorinţe mai mici, limitate, omeneşti...

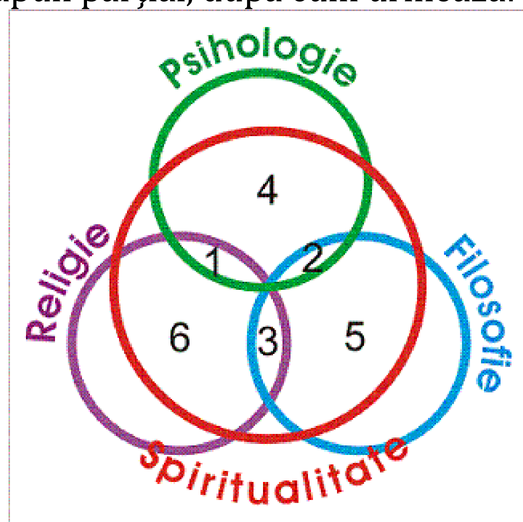
Metode de integrare: hinduism vedantic (jnana-yoga), budism Mahayana şi Vajrayana, taoism, esoterism creştin, islamic, iudaic etc.

Notă: Unele metode acţionează simultan pe două sau chiar trei nivele de integrare.

Integrarea transpersonală (3) şi cea divină (4) sunt ceva mai speciale şi nu oricine le experimentează. Pentru a le putea aprofunda teoretic şi, de ce nu, chiar experienţial, am scris **suplimentele de lectură** de la finalul acestui eseu.

Meritul modelului filosofic al lui Ken Wilber este că aduce stările de conştiinţă modificate, mistice, în planul **normalităţii**. Totodată, consacră **psihologia transpersonală** ca a patra forţă în istoria psihologiei (celelalte anterioare fiind psihanaliza, behaviorismul şi psihologia umanistă). În subsidiar, relevă faptul că există o continuitate şi, pe alocuri, chiar identitate între psihologie şi spiritualitate. Cu alte cuvinte, cei care caută spiritualitatea nu pot ocoli psihologia şi, în special, autocunoaşterea, autocontrolul, autoeducaţia...

Pentru a fi mai exacţi, ar trebui să recunoaştem că nu numai între spiritualitate şi psihologie sunt multe asemănări şi suprapuneri, ci de asemenea între spiritualitate şi religie, spiritualitate şi filosofie. Am reprezentat grafic cele 4 domenii amintite, care se suprapun parţial, după cum urmează:



Domeniile numerotate definesc următoarele contopiri:

1 – Religia şi Psihologia. Exemple: abilităţile psihologice ale duhovnicului sau modalităţile ritualistice de impresionare a audienţei.

2 – Psihologia şi Filosofia. Demersul ştiinţific al psihologilor ajunge destul de repede la o limită peste care numai un cuget liber şi cutezător poate găsi noi elemente utile. Toate teoriile psihologice sunt de fapt modele filosofice, ele neputând fi demonstrate ştiinţific.

3 – Filosofia şi Religia. Teoriile religioase, teologice sunt de fapt filosofii inspirate de învăţaţii Cerului şi adaptate, mai mult sau mai puţin corect, la înţelegerea pământenilor.

Spiritualitatea pură conţine elemente comune cu Religia, Psihologia şi Filosofia, neidentificându-se totuşi cu niciuna dintre ele şi păstrând unele aspecte diferite de acestea.

4 – Spiritualitatea şi Psihologia. Autocunoaşterea, autocontrolul, autoeducaţia reprezintă etape psihologice obligatorii pe drumul spiritualităţii autentice. Evoluţia spirituală presupune confruntarea cu abisul psihicului propriu şi eliminarea aspectelor negative, prezente în orice fiinţă.

5 – Spiritualitatea şi Filosofia. Individul aflat pe calea evoluţiei spirituale îşi caută o anumită filosofie de viaţă care să-i ordoneze faptele şi gândurile. Filosofia spirituală a oricărui om poate proveni din mai multe surse, creând un melanj original şi strict personal.

6 – Spiritualitatea şi Religia. Omul spiritual are nevoie de modele, de oameni dedicaţi căutării, realizării şi manifestării Spiritului, care pot fi găsiţi uşor în diverse religii. Comunicarea cu spiritele superioare nu poate lipsi din nicio practică religioasă serioasă, iar spiritualitatea este definită, în principal, drept comunicarea şi comuniunea cu spiritul propriu.

Supliment de lectură la Integrarea transpersonală
MOMENTUL PREZENT

Trecutul ne împinge din spate cu o forţă aproape solidă. Viitorul ne loveşte din faţă ca un vânt puternic. Iar prezentul pare a fi o biată clipă strivită între nicovala trecutului şi ciocanul pneumatic al viitorului. Însă, dacă privim mai atenţi realitatea temporală, lucrurile stau altfel.

Trecutul are consistenţă numai datorită memoriei (a noastră, a celorlalţi, a lucrurilor). Amintirea este un proces ACTUAL, este o re-facere a trecutului în prezent. Viitorul, de asemenea, este pre-figurat tot în prezent, trăindu-l ACUM ca şi cum ar fi real. Prin urmare, presiunea pusă de trecut şi viitor asupra clipei prezente este doar imaginată. Prezentul nu este strivit de nimic, clipa lui ACUM **nu este** minusculă, instabilă, nici devorată de viitorul nesătul, nici topită în imensitatea trecutului. **Prezentul este absolut liber, expansionat în nemărginire**. Aceasta este o înţelegere fundamentală, care ne poate aduce fericirea necondiţionată...

Desigur că, în planul materiei, forţa timpului e copleşitoare. El o transformă clipă de clipă. De fapt, putem spune că înseşi transformările materiei definesc timpul. Materia şi timpul sunt deci indisolubil legate. Dar asta nu mai e valabil în planul Conştiinţei. Ea nu se schimbă, e mereu aceeaşi, asupra sa timpul nu are putere. **Prezentul nu e presat de nimic, este stabil şi autonom**. Conştiinţa este indisolubil legată de eternitate, fiindcă nu depinde de timp. Singura însuşire pe care i-o putem găsi Conştiinţei este aceea că "e prezentă" şi atât. Ne păstrăm aceeaşi identitate-martor din copilărie până la bătrâneţe. Ea nu evoluează precum mintea, nici nu are memorie. Mintea şi memoria sunt aspecte ale materiei şi depind de timp.

Se va spune imediat: "*Dar conştiinţa dispare la moarte, deci nu poate fi veşnică!*" Acesta este un raţionament al minţii. Ea, mintea, va dispare la moarte, dar nu şi Conştiinţa. A fost dovedit ştiinţific acest lucru, prin milioane de experienţe în preajma morţii, ca şi alte argumente. Şi întărit prin autoritatea mărturiilor înţelepţilor din toate timpurile. Conştiinţa nu moare!

Pe de altă parte, este adevărat că, în timpul vieţii, Conştiinţa are întreruperi zilnice, pe durata somnului, sau ea poate fi obnubilată în crizele psihotice sau alte evenimente

cu totul speciale. Dar acest lucru nu demonstrează că mintea *ar genera* Conştiinţa, ci doar că mintea are o *influenţă* imensă asupra Conştiinţei, atât de mare încât a molipsit-o până şi cu teama ei de timp. La moarte însă mintea dispare, hipnoza dispare, iar Conştiinţa se simte mai trează, mai vie, mai extinsă şi fără întreruperi.

Uneori, oamenii au prilejul să constate pe propria piele faptul că trecutul şi viitorul sunt doar concepte, nu realităţi. De exemplu, cineva poate suferi un accident în care să îşi piardă memoria… Altcineva poate primi sentinţa că mai are doar câteva zile sau ore de trăit… Un astfel de eveniment ne extirpă brutal organul temporal. Tocmai pentru a evita cu înţelepciune astfel de şocuri, ne putem crea preventiv prilejuri de reflecţie asupra naturii pur mentale, nu reale a timpului. **În clipele de răgaz, e bine să ne gândim că nimic nu apasă prezentul, el nu e îngrădit de nimic, este veşnic. Prezentul e stabil, liber, nemărginit…**

99,99% din timpul zilei ni-l petrecem la nivelul minţii şi timpului. Dar putem alege ca, din când în când, scurte perioade, să ne repliem în Conştiinţa imaterială, care ne dă identitatea de "eu". Renunţăm la constrângerile materiei şi ne bucurăm de imensitatea Prezentului. La început, putem să ne refugiem în această oază de linişte de câteva ori pe zi. Exersând contemplarea în fiecare zi, vom creşte acest număr până când, într-o bună zi, vom ajunge să alternăm continuu, în starea de veghe, între conştiinţa mentală şi cea imaterială. Aşa fac marii realizaţi spirituali, iluminaţii, sfinţii. Nu îşi pierd luciditatea şi capacitatea mentală, ci, după fiecare gând, se refugiază câteva milisecunde în eternitate, apoi revin la gândire. E suficient pentru a se întări, a se ferici, a-şi spori iubirea. Oricine poate face ca ei. Şi tu! Meditează la faptul că "**Prezentul e stabil, liber, nemărginit**"...!

Pentru minte: trecutul este cauza, viitorul este ţelul, prezentul nu contează. Pentru Conştiinţă: Prezentul este totul, cauză şi scop, iar timpul nu există.

Conştiinţa ar fi cel mai bine descrisă şi accesată prin tipul de meditaţie numită în budismul tibetan "Prezenţă deschisă". Ea se referă la o stare de veghe liberă de orice gânduri, în care mintea "este deschisă, amplă şi conştientă, lipsită de orice activitate mentală intenţională. Deşi nu se concentrează asupra a ceva anume, mintea este totuşi pe deplin activă – nu într-o manieră concentrată, ci doar foarte deschisă şi nepreocupată de nimic. Pot apărea în minte gânduri vagi, însă ele nu se înlănţuiesc în secvenţe mai lungi, ci dispar tot aşa cum au apărut." (descriere din capitolul "Un călugăr lamaist în laborator" din cartea "Emoţiile distructive. Dialog ştiinţific cu Dalai Lama consemnat de Daniel Goleman")

Când vorbim de această Conştiinţă, înţelegem Sinele profund, trans-personal. Este un Sine care nu se mai identifică exclusiv cu eul individual şi, în consecinţă, nu mai este strivit de probleme şi drame pur personale. Indiferent de problemele cu care se confruntă, Sinele profund rămâne neafectat, liber, neatins. Iată cum îl descrie Ken Wilber – filosof al conştiinţei – în cartea "Fără graniţe", pag. 206-216:

«Sinele transcendent este un centru vast al conştiinţei, detaşat de minte, trup, emoţii, gânduri şi sentimente. Descoperirea acesui nucleu imuabil – al acestui martor tăcut – seamănă cu părăsirea valurilor zbuciumate de la suprafaţa oceanului frământat de furtună şi cufundarea în adâncul calm, sigur şi primitor.

Vei începe să sesizezi că ceea ce i se întâmplă sinelui tău personal – dorinţe, speranţe, dureri – nu sunt probleme serioase de viaţă şi de moarte. Dacă te mărgineşti doar la a urmări, la a fi martorul nefericirii tale, te dovedeşti astfel "lipsit de nefericire", neatins de sentimentul propriu zis. A urmări aceste stări înseamnă a le transcende; ele nu te vor mai putea surprinde pe la spate, fiindcă le priveşti drept în faţă. Atâta vreme

cât eşti ataşat de probleme, grji şi preocupări, vei fi tentat să le manipulezi, să lupţi cu ele, să le supui. Înţelegând că ele nu constituie esenţa Sinelui, nu le batjocoreşti, nu te răsteşti la ele, nu le respingi, nu le negi şi nici nu te laşi pradă lor. În loc să te opui nefericirii, îţi asumi pur şi simplu inocenţa unei imparţialităţi detaşate. Precum o oglindă, reflectezi pur şi simplu orice gând sau senzaţie care apare, fără a te agăţa de ele şi fără a le respinge.

Când intri în contact cu Sinele transpersonal, nu pierzi accesul la nivelul eului şi trupului personal, însă nu vei mai fi legat, limitat de el. Din moment ce nu mai eşti îngrădit de ele, trupul şi mintea nu-ţi mai par o închisoare.

Dacă vei înregistra un cât de mic succes în dezvoltarea atenţiei detaşate (care necesită însă timp), vei putea aborda evenimentele personale cu aceeaşi imparţialitate cu care priveşti norii plutind pe cer, apa curgând într-un pârâu, ploaia ce cade pe un acoperiş etc. Astfel începi să tratezi obiectele şi elementele din jur ca şi când ar face parte din Sinele tău. Acest tip de intuiţie se află la originea compasiunii universale pe care misticii pun un accent atât de puternic. Esenţa învăţăturilor fundamentale ale lui Isus nu este atât "Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi!", ci mai degrabă "Iubeşte-ţi aproapele ca sine al tău!". Şi nu doar aproapele, ci întreg mediul înconjurător.»

* * *

Supliment de lectură la Integrarea divină

REALITATEA NON-DUALĂ, FĂRĂ LIMITE

Accederea la Sinele transpersonal (conştiinţa spirituală) este un fel de trambulină către starea supremă de Conştiinţă Unitară, cosmică, dumnezeiască. Conştiinţa în starea supremă este aceeaşi ca în celelalte stări, doar că are o întindere nesfârşită. De această dată, nimic nu mai pare a fi în exteriorul tău, ci întreg Universul este cuprins de conştiinţa dilatată în infinit. Este starea mistică ultimă, beatifică, starea de Dumnezeu…

Numeroşi înţelepţi, mistici, iluminaţi din toate timpurile au experimentat starea de "conştiinţă fără limite", în care se simţeau a fi una cu totul, corpul lor energetic extinzându-se cât întreg Universul infinit. Acestei stări supreme, identice la toţi, i s-a dat diverse nume: Samadhi, Satori, Nirvana, unirea cu Dumnezeu etc. Ei vorbesc despre acea Realitate ca fiind de factură "non-duală". Adică, Existenţa nu este fărâmiţată în obiecte şi fiinţe distincte, ci este un singur flux gigantic şi unitar, definibil ca Dumnezeu. Cei care încearcă să vorbească omului obişnuit despre această "singură adevărată realitate" întâmpină un mare obstacol de înţelegere şi sunt deseori catalogaţi drept nebuni sau "mistici" (de parcă ar fi acelaşi lucru!). Pur şi simplu, non-dualitatea nu face parte din conceptele pe care le rulăm în mod normal. Mintea funcţionează întotdeauna dual, în perechi de concepte opuse: sus-jos, slab-gras, plăcere-durere, rău-bine etc. În lipsa trăirii directe, care ne-ar putea lămuri instantaneu, este aproape inutil să discutăm despre o aşa "enormitate"...

DEASUPRA BINELUI ŞI RĂULUI SE AFLĂ BINELE TRANSCENDENT

Fiindcă veni vorba mai sus despre perechea de contrarii bine-rău, nu putem trece mai departe fără a lămuri o confuzie comună. Constatăm deseori că ceea ce unii cataloghează drept bine, poate fi răul altuia. De aceea, spunem că răul şi binele sunt relative. Dar nu trebuie să le confundăm cu dihotomia Divin-Diavolesc, chiar dacă în limbajul obişnuit atribuim lui Dumnezeu calitatea de Bine, iar Satanei, cea de Rău! Dacă în prima situaţie binele şi răul erau relative, în cea de-a doua, ele sunt absolute, repere fixe şi inconfundabile.

Denumirea de "Dumnezeu" este menţionată atât în opoziţie cu Satan, cât şi când

vorbim de starea non-duală, în care contrariile dispar. Pare o ambiguitate. Să o clarificăm! Dumnezeu este Creatorul *Transcendent* al universului, El creează cadrul spaţio-temporal şi legile de funcţionare a lumii. În sânul *transcendenţei* nu există dualitate, fiindcă dualitatea este specifică doar creaţiei, nu şi Creatorului Suprem. Odată apărută Creaţia, apar şi creaturile distincte, deci dualitatea "eu – ceilalţi". La acest prim nivel apare şi cuplul de contrarii Dumnezeu-Liderul-Benefic versus Satan-liderul-malefic. Acest Dumnezeu-Benefic este manifestarea Dumnezeului *necreat, transcendent*, materializându-i dorinţele de creaţie, deci nu există diferenţă între cei doi termeni – este acelaşi Dumnezeu. Prin urmare, morala nu se reduce la normele omeneşti, ci are un substrat universal, fiind vorba despre o cosmo-etică... Satan este un rezultat automat al legilor funcţionării Creaţiei, nu reprezintă voinţa Supremului, ci un accident previzibil şi asumat.

În acest sens, nu se poate afirma – cum fac unii inconştienţi – că, "deoarece binele şi răul sunt relative, nu contează dacă faci rău sau bine, dacă eşti moral sau imoral din punctul de vedere al Dumnezeului *Transcendent*"! La fel de greşit ar fi să spunem că "binele absolut se întâlneşte cu răul absolut în *Transcendenţă*" sau că "Dumnezeu este deasupra Binelui şi Răului"! Dimpotrivă, EL are o preferinţă explicită pentru Binele absolut, adică manifestarea Voinţei Sale pentru o creaţie armonioasă. Armonia creatoare se inspiră din *Transcendent*, iar ceea ce i se opune – dizarmonia satanică – nu oglindeşte *Transcendentul,* ci îl schimonoseşte.

ÎNŢELEGEREA NON-INTELIGIBILULUI

Haideţi acum să întindem o punte spre priceperea raţională a unei trăiri de dincolo de gândirea discursivă. Ea *trebuie* să fie **reală**, căci altfel nu ar fi traversat istoria omenirii purtată în triumf de marii realizaţi spirituali ai planetei, persoane remarcabile, onorate şi astăzi!

Non-dualitatea înseamnă că nu există lucruri distincte, nu există graniţe de demarcaţie, ci o unică substanţă sau câmp de forţă. O multiplicitate există totuşi şi anume Legile, Tiparele de structurare şi acţiune a acestei enorme mase de energie numite "Univers". Un exemplu: ecranul televizorului este unul şi acelaşi, dar pe el se perindă timp de ani de zile nenumărate imagini mişcătoare care durează fracţiuni de secundă, modulate de Tiparele electronice. De asemenea, ne putem gândi la cele 5 simţuri (văzul, auzul, gustul, mirosul, tactilul), fiecare dintre ele percepând un aspect diferit al Realităţii unice. Aşa se întâmplă şi cu teoriile ştiinţifice. Fiecare acoperă o parte din realitate, fiecare urmează şi caută un anumit Tipar. Un Tipar înseamnă deja o limitare, o fragmentare, un model de acţiune şi percepere.

În cuvintele lui Ken Wilber: «În conştientul tău imediat şi concret nu există lucruri separate, nu există graniţe. Niciodată nu vei *vedea* o entitate unică, ci întotdeauna un câmp cu componenţă variată [...] Chiar acum, când citeşti aceste rânduri [...] ochiul vede concomitent – deşi nu citeşte – toate cuvintele de pe pagină, plus ceva din mediul înconjurător, poate mâinile şi antebraţele tale, o parte a biroului sau a mesei la care stai, o parte din încăpere şi aşa mai departe. [...] Dar la nivel mental [...] îţi poţi concentra atenţia exclusiv asupra acestor cuvinte, prefăcându-te că nu observi nimic altceva din câmpul conştientului tău. [...] Faptul că te poţi concentra şi deci acorzi atenţie "unui lucru separat" o dată, riscă să lase impresia că realitatea însăşi este compusă dintr-o serie de astfel de "lucruri separate", când de fapt separarea este doar un produs al graniţelor pe care le-ai suprapus peste câmpul conştientului.» ("Fără graniţe", pag.76-77)

Realitatea este unică şi aceeaşi, dar noi o segmentăm, alegând doar o viziune parţială. Nu e vina noastră, ci pur şi simplu aşa funcţionează structurile minţii – prin focalizări succesive asupra aparenţelor. Dar mintea umană actuală nu reprezintă culmea creaţiei, ci ea evoluează, negreşit... "Vidul" din doctrina budistă (*shunya*, în limba sanscrită) nu este altceva decât această Realitate nediferenţiată, un continuum fără graniţe – este o lipsă, un **"vid" de aparenţe limitatoare,** nu un neant. Vidul mai poartă şi alte nume în mistica omenirii, precum Dharmakaya, Tao, Brahman, Dumnezeu etc. Acestea nu sunt concepte imaginate, ci **trăite** în aşa-numita stare de "iluminare spirituală completă".

DIFICULTĂŢI PRACTICE

Prin practica spirituală ne-am apropiat de Sinele transcendent (conştiinţa de natură pur spirituală) şi am ajuns în anticamera perfecţiunii. Aici însă nu mai vedem nicio uşă spre următoarea etapă. Nu există o cale către conştiinţa unitară, fiindcă nici măcar Spiritul nostru nu o deţine. Totul depinde acum de Graţia Divină. Aceasta este etapa numită în misticismul creştin "noaptea întunecată a sufletului", când nu mai întrevedem nicio soluţie de avans.

Toată practica spirituală de până acum a pregătit condiţiile de a primi Graţia. Dar Ea nu vine obligatoriu. Altfel ar însemna că am avea o metodă de a o capta cu siguranţă, deci nu ar mai fi Graţie. Orice efort ai face nu te va ajuta. Nici pasivitatea, nici acţiunea, nici abandonul, nici revendicarea... Tot ce poţi face este să cauţi să descoperi cum te opui conştiinţei unitare, nu cum să o dobândeşti!

«În zazen, practica spirituală este menită nu să ne transforme în Buddha, ci să ne permită să ne comportăm precum acel Buddha care suntem deja.» (idem, pag.233) Acesta este nivelul transpersonal, în care ne apropiem cât putem de mult de Spiritul propriu şi îi manifestăm intenţiile. Odată ce realizăm contactul intuitiv, practica devine mai lejeră, destinsă. Este însă imposibil ca omul să obţină iluminarea **supremă** prin forţe proprii, pentru că, prin definiţie, omul e definit printr-un ego. Or, iluminarea completă înseamnă tocmai desfiinţarea oricărei forme de ego, de individualitate separată de restul. Nu există metode decât pentru a ne rafina egoul, a-l dilua. De fapt, ego-ul nu este un rău. Are un rost divin şi el, nu trebuie blamat. Nu-i bai dacă nu-l depăşim acum. De fapt, chiar exprimarea aceasta e inadecvată. Nu eu îmi depăşesc ego-ul. Ar fi ca şi cum m-aş trage singur de păr în sus.

ÎMPĂCAREA CU BANALITATEA

Foamea de Dumnezeu nu are linişte şi nu trece niciodată, este neliniştea metafizică a reîntregirii. Ţelul ultim al metodelor de iluminare orientale, ca şi al celor ezoterice occidentale, este să ridice discipolul la viziunea Întregului nefragmentat. Aceasta pentru că oriunde există o linie, o graniţă, zace un potenţial conflict. Conştiinţa fără limite, dobândită în starea de extaz, dizolvă orice conflict, nemaitrebuind să îl tranşeze într-un sens sau altul. Cum spune Ken Wilber "De fiecare dată când descoperim că un obiect exterior este, de fapt, un aspect al Sinelui, duşmanii devin prieteni, războaiele se transformă în dans, iar luptele în joacă". (idem, pag.140)

Totuşi, la întoarcerea din starea meditativă, lucrurile stau la fel ca înainte. Problemele nu s-au rezolvat de la sine, limitele şi ciocnirile de interese continuă, lumea e aceeaşi. Vizionarul este dator să îşi continue viaţa păstrând nostalgia Completitudinii, a lui Acasă. Se poate simţi chiar foarte frustrat.

Cuviosul Siluan de la Muntele Athos fusese răpit în duh până în Cerurile Înalte, dar apoi readus în chilia sa sărăcăcioasă. Multe lacrimi a vărsat Siluan că i s-a luat acest dar

dumnezeiesc, implorând în nenumărate rugăciuni revenirea extazului. Dar a primit următorul răspuns neaşteptat de la Spiritul Domnului: "**Ţine-ţi mintea în iad şi nu deznădăjdui!**". Cu alte cuvinte, trăieşte ca toţi oamenii, nu cere privilegii de înger şi fii convins că vei ajunge unde îţi doreşti, până la urmă!

Aceeaşi idee de împăcare cu condiţia umană limitată o regăsim şi în înţelepciunea budistă. Un koan Zen sună cam aşa: "**Să vezi muntele, să nu vezi muntele, să vezi muntele!**". La prima vedere, ar părea fie o zicere absurdă, fie o criptografie. Nu e niciuna, nici alta, ci descrie laconic etapele pe drumul iluminării. Întâi ai o viziune obişnuită asupra vieţii, apoi experienţa iluminării îţi dezvăluie Realitatea nefragmentată, unică, divină, dar în final trebuie să revii la locul tău dinainte. Desigur, acum vederea ta este mult mai clară, mai luminoasă, mai largă, mai iubitoare.

Să ne amintim şi momentul când Sri Yukteswar i-a oferit elevului său Yogananda experienţa supremă a extazului divin! La revenirea în starea normală de conştiinţă, Maestrul l-a luat pe tânărul ce gustase pentru prima dată din nectarul dumnezeiesc să măture împreună balconul, trezindu-l brusc la realitatea concretă...

Toţi maeştrii autentici subliniază că discipolul nu trebuie să o ia razna cu mintea după ce a avut o viziune supranaturală, ci să revină cu picioarele pe pământ, să nu se creadă Dumnezeu, să nu provoace ostentativ admiraţia "muritorilor". Iluminarea nu îţi rezolvă problemele. Te ajută să-ţi elimini conflictele, pe cât posibil, având o minte mai alertă, mai atentă, mai intuitivă şi inspirată, o simţire mai compasivă şi dorinţa pentru Bine...

* * *

Avertizare! Spiritualitatea de clan

Există o problemă spinoasă în cultele, sectele religioase sau căile ce adună adepţi ai misticismului. Este vorba despre **cultul personalităţii** liderului spiritual, atât de răspândit în Orient, dar astăzi şi în cultele din Occident. O vorbă înţeleaptă spune aşa: "Până să ajungi la Dumnezeu, te mănâncă sfinţii" (adică maeştri spirituali). Este adevărat că un astfel de învăţător ar fi – cel puţin teoretic – depozitarul unei tradiţii, a unor cunoştinţe secrete şi al unei învestituri oculte. În realitate, maeştrii autentici sunt foarte rari printre mulţimea de falşi profeţi. Este un paradox al zilelor noastre: cunoaşterea esoterică este la îndemâna oricui, şi totuşi mântuirea, iluminarea, eliberarea întârzie să apară în cadru organizat... În schimb, persoane izolate, chiar fără preocupări de spiritualitate, se trezesc dintr-o dată în mijlocul unor viziuni divine (experienţe în preajma morţii, vise spirituale, dedublări astrale spontane, clarviziuni etc)...

Explicaţii putem găsi multe de ce maeştrii nu se ridică la înălţimea aşteptărilor. Una dintre ele este **sminteala** care îi cuprinde pe cei care se trezesc cu anumite puteri paranormale. Alta ar fi însăşi **adulaţia** de care se bucură din partea devoţilor, încât liderul ajunge să se creadă cu adevărat un supraom, un ales fără egal. Cea mai comună este aceea că au – şi au avut întotdeauna – un **caracter josnic**, fiind incapabili să-l schimbe, în ciuda altor calităţi reale pe care le pot avea. Se ştie că, odată cu dobândirea unor calităţi paranormale, defectele personale se amplifică, dacă nu au fost eliminate din timp!!!

Deseori, discipolii nu mai renunţă la apucăturile care le-au fost inoculate metodic şi adânc. Devin ca nişte fiare când cineva le critică conducătorul sau credinţa, mai ales cu argumente forte. Toată poleiala de cucernicie, înţelepciune, detaşare, iubire cosmică se transformă dintr-o dată în agresivitate, viclenie, josnicie şi ură. Desigur, îşi justifică

acţiunile prin "apărarea credinţei şi a maestrului perfect", inventând imediat pseudo-motive, cum ar fi lupta contra masonilor, a ignoranţei proştilor, a rătăcirilor teologice şi alte asemenea sloganuri ingurgitate la şedinţele de îndoctrinare. Şi apoi se miră naiv că "ce are lumea cu ei"? că doar "ei sunt buni şi lucrează pentru binele omenirii, ghidaţi de îngeri"... Vălul care le acoperă ochii spirituali le ascunde faptul că mântuirea, iluminarea se îndepărtează de ei tocmai din cauza faptelor şi gândurilor mizerabile, în contradicţie cu teoriile afişate. La ce le foloseşte extazul trăit ocazional, dacă nu sunt capabili să se autoobserve şi să se autocontroleze, rămânând mici animăluţe fără discernământ şi fără empatie, chiar mai rele decât înainte?!

Unul din zece mii de căutători spirituali reuşeşte să ajungă la ţelul ideal al vreunei căi sau metode. Cu ce se vor mulţumi ceilalţi credincioşi pentru toate frustrările îndurate în sectă? Pentru a nu se simţi folosiţi şi păcăliţi, ei trebuie să creadă orbeşte în ceva. De aceea, maestrul le serveşte din când în când câte o porţie de **profeţii apocaliptice**, ca să-i pună cu botul pe labe, sau inventează un **duşman imaginar**, ca să strângă rândurile în jurul său, sau **batjocoreşte** o grupare rivală, ca să-și păstreze aderenţii, sau încurajează **mărturiile publice** ale unora dintre devoţi, unde ei povestesc ce minunăţii (mai mult sau mai puţin imaginate) au trăit prin practica spirituală (desigur, meritele sunt întotdeauna transferate înspre guru!).

Şi uite aşa, "spiritualitatea de clan" – dintr-o tentativă de a ieşi din mediocritate – poate deveni o capcană luciferică, o pervertire a bunului simţ, o limitare a libertăţii cugetului şi o armă împotriva omeniei...

eseu de Răzvan Petre, 8 ianuarie 2012